

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja merupakan tahapan hidup seseorang yang senantiasa dihadapkan dengan berbagai tantangan, karena terdapat berbagai perubahan yang terjadi mulai dari perubahan fisik, biologis, psikologis, dan juga sosial. Ketika seorang remaja tidak mampu mengatasi tantangan tersebut, akan muncul berbagai penyimpangan psikologis, emosional dan perilaku yang merugikan (Gerald, 2011: 6). Dalam masa pencarian identitas, remaja harus menghadapi berbagai tantangan konflik pada dirinya. Konflik muncul antara upaya berperilaku baik didepan orang tuanya, dan menghindari perilaku yang menjadi olok-olokan teman sebayanya. Remaja yang diterima, dicintai dan dihargai oleh keluarga dan teman sebaya umumnya memperoleh kepercayaan diri dan dapat mengembangkan potensi dan tujuan-tujuan positif untuk mencapai tingkat aktualisasi diri (Kozier, 2010 dalam Wijayanti, 2015: 44 ).

Remaja senantiasa berimajinasi dan berambisi tanpa batas dan bercita-cita untuk mencapai prestasi yang gemilang, Menjadi remaja yang mampu mengaktualisasikan diri dengan baik di lingkungan sosial merupakan harapan sebagian besar remaja. Pada anak-anak SMA, beberapa anak berusaha untuk mendapatkan prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan organisasi, bidang olahraga, dan kegiatan-kegiatan sosial (Hurlock, 2002: 11).

Aktualisasi diri sendiri merupakan suatu proses menjadi diri sendiri dengan mengembangkan sifat-sifat serta potensi individu sesuai dengan

keunikannya yang ada untuk menjadi kepribadian yang utuh, bebas dari tekanan dari dalam diri maupun dari luar. Kebutuhan aktualisasi diri didorong motif perkembangan yang tidak bersifat *hierarkis* sebagaimana kebutuhan dasar manusia, meskipun demikian bila kebutuhan ini tidak terpenuhi akan mengakibatkan penyimpangan-penyimpangan, atau penyakit yang bersifat psikologis (Ghofur, 2006: 12).

Sebagaimana fenomena kenakalan remaja yang sering terjadi di sekolah dan lingkungan sosial lainnya. Kenakalan seringkali dianggap hal yang lumrah dilakukan pada sosok remaja sebagai wujud aktualisasi diri dan eksistensi mereka. Namun apa jadinya jika kenakalan yang remaja ini sudah tidak wajar dan lebih mengarah pada tindakan kriminal. Tentunya hal ini menjadi perhatian, khususnya mereka yang akan berkecimpung dalam dunia pendidikan, yang hendak mempersiapkan generasi penerus bangsa yang cemerlang.

Maslow berpendapat bahwa manusia dimotivasi untuk menjadi segala sesuatu yang dia mampu untuk menjadi itu. Walaupun kebutuhan hidupnya terpenuhi, namun apabila kebutuhan aktualisasi diri tidak terpenuhi, tidak mengembangkan atau tidak mampu menggunakan kemampuan bawaannya secara penuh, maka seseorang akan mengalami kegelisahan, ketidak senangan, atau frustrasi (Juntika, 2011: 160).

Seperti dilansir dalam detik *News Aksi* geng motor di sejumlah wilayah di Jakarta dan sekitarnya sangat meresahkan masyarakat. Puluhan anggota geng motor telah ditangkap polisi dan usianya rata-rata masih di bawah umur. Mereka berkeliling jalanan sambil membawa senjata tajam.

"Kegiatannya berupa jalan-jalan serombongan, membawa motor seraya menggoreskan sajam di aspal. Mereka bertemu orang atau kelompok (lain) hingga melakukan penganiayaan, tidak ada motif yang jelas dalam sejumlah peristiwa penyerangan yang dilakukan geng motor. Polisi menyebut, anggota geng motor melakukan penyerangan hingga mabuk-mabukan hanya untuk aktualisasi diri. Anak-anak ini ingin ada aktualisasi diri. Ingin menjadi pemimpin di situ. Dengan adanya pemimpin geng di situ, semakin berani melukai orang, dia akan ditunjuk sebagai ketua," ujar Kabid Humas Polda Metro Jaya Kombes Pol Argo Yuwono kepada wartawan detikNews di Mapolda Metro Jaya, Jakarta, Senin (29/5/2017).

Monty P. Satiadarma (Oemarjoedi, 2003: 8) mengatakan bahwa penyimpangan perilaku manusia terjadi karena adanya penyimpangan fungsi kognitif. Untuk memperbaiki perilaku manusia yang mengalami penyimpangan tersebut terlebih dahulu harus dilakukan perbaikan terhadap fungsi kognitif manusia. Pernyataan ini menunjukkan pentingnya pengaruh aspek kognitif terhadap perilaku manusia. Peran kognitif dalam mempertimbangkan keputusan untuk melakukan tindakan tertentu menjadi fokus perhatian dalam pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Salah satu penyebab seseorang tidak mampu mengaktualisasikan dirinya ialah, karena terdapat perasaan ragu dan takut mengungkapkan potensi diri, sehingga potensinya tidak dapat berkembang. Potensi diri merupakan modal yang perlu diketahui, digali dan dimaksimalkan. Sesungguhnya perubahan hanya bisa terjadi jika kita mengetahui potensi yang ada dalam diri kita kemudian mengarahkannya kepada perilaku yang benar dan terpuji (Fadlymun, 2009).

Boy dan Pine (Depdikbud, 1983:14) menyatakan bahwa tujuan konseling adalah membantu siswa menjadi lebih matang dan lebih mengaktualisasikan dirinya, membantu siswa maju dengan cara yang positif, membantu dalam sosialisasi siswa dengan memanfaatkan sumber-sumber dan potensinya sendiri.

Dari hasil wawancara awal, pada bulan september 2017 dengan guru BK mengenai masalah tingkat aktualisasi diri siswa di SMA Al Amanah Ciwidey, diperoleh keterangan tentang upaya dalam meningkatkan aktualisasi diri:

“Sebagaimana sekolah lainnya, kami sebagai guru BK memberikan layanan bimbingan konseling klasikal. Layanan ini dilaksanakan melalui kegiatan dalam kelas. Tujuannya untuk memberikan informasi kepada siswa berkenaan dengan urusan pelajaran, pengembangan potensi diri, perilaku, dan karir. Kegiatan tersebut juga sebagai upaya preventif agar siswa tidak salah langkah dalam mengaktualisasikan dirinya. Meskipun dengan adanya kegiatan ini, masih terdapat beberapa siswa yang belum mampu mengaktualisasikan diri dengan baik, entah itu karena malu, tidak percaya diri, atau siswa mampu mengaktualisasikan diri, namun dengan cara yang negatif, seperti berfikir bahwa dengan merokok, ikut genk motor, pacaran adalah hal yang hebat. Untuk mencegah atau mengatasi penyimpangan seperti itu guru BK memberikan pengarahan dan memperbaiki pola pikir siswa yang dianggap salah, dan mengarahkan siswa agar mampu berfikir dan bertindak positif. Teknik yang biasa dilakukan ialah dengan memberikan informasi tentang akibat dari penyimpangan yang dilakukan siswa dengan menunjukkan bukti atau menceritakan pengalaman orang lain, mengarahkan pikiran siswa yang dianggap salah dan membantu siswa menemukan pola pikir dan perilaku baru yang lebih baik. Teknik tersebut biasa dilakukan dalam *setting* individu maupun kelompok.”

Berdasarkan pengamatan penulis, teknik yang dilakukan guru BK dalam mengarahkan, atau mengembangkan aktualisasi diri siswa ialah konseling kognitif perilaku. Konseling kognitif perilaku adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu seseorang memperbaiki pola pikir dan perilaku yang merusak diri. Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi negatif dengan memperlihatkan bukti-bukti yang berlawanan dengan keyakinan mereka tentang permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai ada tidaknya *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Aktualisasi diri Siswa di SMA Al-Amanah Ciwidey.*

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti mengajukan rumusan permasalahan yaitu :

1. Bagaimana pelaksanaan Konseling Kognitif Perilaku di SMA Al Amanah Ciwidey?
2. Bagaimana aktualisasi diri siswa kelas XII di SMA Al Amanah Ciwidey?
3. Apakah ada pengaruh penerapan metode konseling kognitif perilaku terhadap aktualisasi diri siswa kelas XII SMA Al Amanah Ciwidey?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini digunakan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pelaksanaan konseling kognitif perilaku di SMA Al-Amanah.
2. Untuk mengetahui aktualisasi diri siswa kelas XII IPA di SMA Al Amanah Ciwidey.
3. Untuk mengetahui pengaruh penerapan metode konseling kognitif perilaku terhadap aktualisasi diri siswa kelas XII IPA SMA Al Amanah Ciwidey.

## **D. Kegunaan Penelitian**

### **1. Secara Akademis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi keilmuan konseling, pendidikan serta guru bimbingan konseling.

## 2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih keahlian di bidang bimbingan konseling, khususnya konselor yang fokus didunia pendidikan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi guru BK di SMA Al-Amanah dalam mengatasi permasalahan aktualisasi diri siswa.

## E. Kerangka Pemikiran

### 1. Hasil Penelitian Sebelumnya

Dalam melakukan penelitian ini, terlebih dahulu penulis menelaah beberapa hasil penelitian karya orang lain. Penulis menemukan beberapa skripsi yang berkaitan dengan apa yang hendak penulis teliti agar bisa memberikan gambaran tentang apa yang akan penulis paparkan. Diantara skripsi tersebut yaitu:

- a. Skripsi Rika Damayanti pada tahun 2016 jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Raden Intan Lampung, dengan judul Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di Mts N 2 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pre-eksperimental designs dengan desain penelitian one-group pretest-posttest design. Hasil rata-rata skor harga diri sebelum mengikuti layanan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif adalah 44,8 dan setelah mengikuti layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif meningkat menjadi 65,8. Dari hasil uji-t dengan derajat kebebasan  $df = 11$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  sebesar 1.796. karena  $t_{hitung} < \text{dari } t_{tabel} (-13.472 < 1.796)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$

diterima yang berarti ada pengaruh penerapan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung.

- b. Skripsi Septinisa pada tahun 2017 jurusan Bimbingan Konseling IAIN Raden Intan Lampung, dengan judul Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung. Penelitian menggunakan metode Observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian penulis, dapat disimpulkan bahwa proses layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan perilaku belajar peserta didik yang dilakukan oleh guru BK di SMP Negeri 11 Bandar Lampung dengan Konseling Kognitif Perilaku.
- c. Skripsi Nina Maryati pada tahun 2015 jurusan Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dengan judul Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Perilaku Asertif Pada Remaja. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi, Wilcoxon Signed Rank Test. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kognitif untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja. Remaja yang mendapatkan treatment terapi kognitif perilaku memiliki perilaku asertif lebih tinggi daripada remaja yang tidak mendapat treatment.

Dari uraian di atas, penulis berasumsi bahwa skripsi yang akan penulis teliti mempunyai persamaan dan perbedaan yang ditinjau dari beberapa faktor yang berbeda. Persamaan tersebut penulis jadikan acuan sebagai gambaran



penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun yang menjadi perbedaan skripsi pertama ialah membahas tentang konseling kognitif perilaku dengan teknik yang lebih khusus ialah restrukturisasi kognitif yang merupakan salah satu teknik dalam konseling kognitif perilaku dan pengaruhnya terhadap harga diri peserta didik.

Skripsi kedua lebih meneliti konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan perilaku belajar peserta didik. Dengan kata lain letak kesamaan dengan penelitian penulis hanya mempunyai satu aspek ialah pada aspek konseling kognitif perilaku yang menjadi subjek penelitian. Sedangkan aspek lainnya berbeda seperti tujuan dan objek kajian penelitiannya.

Skripsi ketiga lebih menekankan metode terapi kognitif perilaku, bukan konseling. Skripsi ketiga ini lebih menekankan melalui terapi kognitif perilaku mempunyai pengaruh terhadap perilaku asertif remaja.

Sedangkan skripsi yang akan penulis teliti yaitu membahas tentang konseling kognitif perilaku dan pengaruhnya terhadap aktualisasi diri. Dengan objek penelitiannya yaitu siswa SMA Al Amanah Ciwidey kab. Bandung. Sedangkan subjek penelitiannya yaitu konseling kognitif perilaku, kemudian objek penelitiannya yaitu aktualisasi diri siswa.

## **2. Landasan Teoritis**

### **a. Konseling Kognitif Perilaku**

Konseling kognitif perilaku merupakan sebuah model konseling yang menggabungkan prinsip-prinsip dan metode kognitif dan perilaku dalam sebuah pendekatan *treatment* yang singkat (Corey, 2005: 271). Penamaan model ini digunakan dalam beragam cara untuk menunjukkan terapi perilaku, terapi



kognitif, dan untuk mengacu kepada terapi yang didasarkan pada kombinasi basis penelitian kognitif dan perilaku. Secara primer KKP dikembangkan melalui sebuah penggabungan (*merging*) antara pendekatan terapi perilaku dan terapi kognitif (Hajir Tajiri, 2012: 5).

Asumsi dasar mengenai konseling kognitif perilaku adalah setiap perilaku individu merupakan hasil dari proses berpikir. Dalam konseling kognitif, individu diajak untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan individu mengenai masalah yang dihadapi.

Konsep Utama dari teori kognitif-perilaku adalah peleburan antara pendekatan perilaku dan kognitif. Kata “kognitif-perilaku” mencerminkan pentingnya kedua pendekatan kognitif dan perilaku untuk memahami dan membantu manusia. Kognitif-perilaku merupakan pencampuran dari strategi perilaku dan proses kognitif yang bertujuan untuk mencapai perubahan kognisi dan perilaku manusia (Capuzzi, 2009 dalam Husni, 2013: 3).

Konseling kognitif-perilaku menekankan bagaimana masalah emosi dan perilaku dapat diatasi secara efektif melalui restrukturisasi kognitif dan menunjukkan bagaimana keyakinan irasional atau distorsi kognitif mengganggu mereka dan bagaimana mereka dapat mengubah pemikiran tidak akurat dengan menggunakan berbagai metode (Erford, 2004, dalam Husni, 2013: 3).

Konseling kognitif-perilaku dapat dilaksanakan secara efektif baik dalam latar individu maupun kelompok. Konseling kelompok kognitif-perilaku dapat dilaksanakan dalam dua format kegiatan: kelompok homogen dimana semua

anggota kelompok mempunyai masalah yang sama, dan format kelompok terbuka dimana anggota kelompok bergiliran mengungkapkan masalah mana yang ingin dibahas (Erford, 2004 dalam Husni, 2013: 3).

Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan konseling yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif, yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli.

Tujuan utama dari konseling yaitu untuk membuat proses konseling mudah dipahami oleh konselor dan konseli. Konselor akan mencoba melakukan proses konseling seefisien mungkin, sehingga dapat meringankan atau menyelesaikan permasalahan secepat mungkin. Dengan demikian perencanaan diperlukan untuk memudahkan proses konseling, karena konseling kognitif perilaku bukan konseling yang didasarkan pada hafalan langkah-langkah konseling namun berpusat pada permasalahan konseli.

#### **b. Aktualisasi Diri**

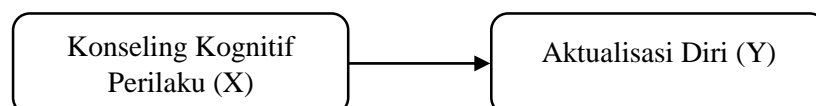
Aktualisasi diri adalah keinginan untuk memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri (*self fulfillment*), untuk menyadari semua potensi dirinya, untuk menjadi apa saja yang dia dapat melakukannya, dan untuk menjadi kreatif dan bebas mencapai puncak prestasi potensinya. Manusia yang dapat mencapai tingkat aktualisasi diri ini menjadi manusia yang utuh, memperoleh kepuasan dari

kebutuhan semacam itu. Mereka mengekspresikan kebutuhan dasar kemanusiaan secara alami, dan tidak mau ditekan oleh budaya (Alwisol, 2009: 206).

Kebutuhan aktualisasi diri mencakup pemenuhan diri, sadar akan semua potensi diri, dan keinginan untuk menjadi sekreatif mungkin (Maslow, 1970 dalam Feis & Feist, 2009: 342).

Berdasarkan pengertian aktualisasi diri diatas maka dapat dijelaskan bahwa aktualisasi diri ialah kebutuhan manusia yang perlu dipenuhi untuk dapat mengenali, mengembangkan, dan mencapai puncak potensi dirinya.

Salah satu penyebab seseorang tidak mampu mengaktualisasikan dirinya ialah, karena terdapat perasaan ragu dan takut mengungkapkan potensi diri, sehingga potensinya tidak dapat berkembang. Potensi diri merupakan modal yang perlu diketahui, digali dan dimaksimalkan. Sesungguhnya perubahan hanya bisa terjadi jika kita mengetahui potensi yang ada dalam diri kita kemudian mengarahkannya kepada perilaku yang benar dan terpuji (Fadlymun, 2009). Hal tersebut sejalan dengan tujuan konseling kognitif perilaku, yaitu untuk memperbaiki pikiran dan perilaku yang menyimpang. Sehingga perasaan ragu dan takut dalam mengembangkan potensi diri dapat diperbaiki melalui pendekatan konseling kognitif perilaku.



**Gambar1.1** Kerangka Pemikiran

## F. Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya (Sudjana, 1989: 219). Adapun dalam penelitian ini, untuk menguji dua variabel yaitu pengaruh *konseling kognitif perilaku* (variabel X) dan *aktualisasi diri* (variabel Y) untuk menguji hubungan maka hipotesis statistik yang muncul adalah:

- $H_0 = 0$ , artinya tidak terdapat pengaruh antara konseling kognitif perilaku terhadap aktualisasi diri siswa SMA Al-Amanah.
- $H_a \neq 0$ , artinya terdapat pengaruh antara konseling kognitif perilaku terhadap aktualisasi diri siswa SMA Al-Amanah.

Kemudian untuk pengujian signifikan dengan menggunakan 5% ( $\alpha=0,05$ ) digunakan ketentuan sebagai berikut :

Jika  $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sebaliknya

Jika  $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}}$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

## G. Langkah-langkah Penelitian

### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Al- Amanah Ciwidey, Jl. Raya Ciwidey No.3, Ciwidey, Bandung, Jawa Barat 40973. Lokasi penelitian dipilih oleh peneliti berdasarkan beberapa pertimbangan, diantaranya:

- a. Lokasi merupakan lembaga yang memiliki data-data yang dibutuhkan serta menunjang peneliti selama melakukan penelitian.

- b. Lokasi ini relatif mudah terjangkau dari tempat tinggal peneliti, yang memungkinkan efektivitas dan efisiensi dalam pengumpulan data-data informasi yang dibutuhkan.

## 2. Paradigma Pendekatan

Paradigma penelitian adalah pola pikir yang menunjukkan hubungan antara variable yang sekaligus mencerminkan jenis dan jumlah rumusan masalah yang perlu di jawab melalui penelitian, teori yang digunakan untuk merumuskan hipotesis dan teknik analisis statistic yang akan digunakan. (Sugiyono, 2011:42)

Penelitian *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Aktualisasi ini* menggunakan paradigma kuantitatif. Dengan tujuan agar dalam penelitian ini bebas dari jangkauan nilai dan prasangka penafsiran, objektif, dan terbuka untuk selalu diuji.

Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Menurut positivisme, ilmu yang valid adalah ilmu yang dibangun dari empirik. Dengan pendekatan positivisme dalam metodologi penelitian kuantitatif, menuntut adanya rancangan penelitian yang menspesifikkan objeknya secara eksplisit, dipisahkan dari objek-objek lain yang tidak diteliti. Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang mewakili paham positivistik. Metodologi penelitian kuantitatif mempunyai batasan-batasan pemikiran yaitu: korelasi, kausalitas, dan interaktif; sedangkan objek data, ditata dalam tata pikir kategorisasi, interfalisasik dan kontinuasi. (Muhadjir, 2008 : 12)

### **3. Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Menurut Sugiyono (2013: 13), metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan objek penelitian ataupun hasil penelitian.

### **4. Jenis Data dan Sumber Data**

#### **a. Jenis Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, yaitu “data yang berwujud angka-angka” (Ridwan, 2012:21). Penelitian ini menggunakan data kuantitatif karena menghasilkan data numerikal dengan nilainya berupa angka nyata serta kalkulasi aritmatika dari penelitian tersebut valid. Selain itu, hasil penelitian data kuantitatif dapat digeneralisir dan diterapkan pada objek kajian yang sama tentang pengaruh konseling kognitif perilaku terhadap aktualisasi diri siswa.

## **b. Sumber Data**

### **1) Sumber Data Primer**

Sumber data primer dalam penelitian adalah kuisioner, hasil wawancara maupun observasi langsung dari penelitian yang dilakukan. Data-data tersebut diperoleh dari sasaran penelitian yaitu siswa kelas XII SMA Al Amanah Ciwidey.

### **2) Sumber Data Sekunder**

Sumber data sekunder pada penelitian ini diambil dari berbagai referensi dari berbagai literatur, diantaranya penelitian skripsi yang berkaitan, jurnal ilmiah, buku-buku, sumber internet dan sumber lainnya yang berkaitan dengan penelitian.

## **5. Populasi dan Sampel**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2012: 80).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Al Amanah Ciwidey. Berdasarkan jumlah populasi 251 siswa kelas XII.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. (Sugiyono, 2012: 81)

Menurut Kerlinger (2006:188), *simple random sampling* adalah metode penarikan dari sebuah populasi atau semesta dengan cara tertentu sehingga setiap anggota populasi atau semesta tadi memiliki peluang yang sama untuk terpilih



atau terambil. Menurut Sugiyono (2007:57) teknik sampling ini disebut *simple* (sederhana) karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Margono (2004:126) menyatakan bahwa *simple random sampling* adalah teknik untuk mendapatkan sampel yang langsung dilakukan pada unit sampling. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen. Teknik ini dapat digunakan jika jumlah unit sampling di dalam suatu populasi tidak terlalu besar.

Selain itu, Masyhuri & Zainuddin (2008:167) mengungkapkan bahwa *simple random sampling* atau penarikan sampel acak sederhana adalah sebuah metode untuk memilih anggota sampel yang dinotasikan dengan “n” dari anggota populasi yang dinyatakan dengan “N”, sehingga anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sampel, tidak ada diskriminasi terhadap anggota populasi

Alasan peneliti memilih teknik *Simple Random Sampling* ialah :

- a. Tidak membutuhkan informasi tambahan pada kerangka sampel seperti wilayah geografis, dan lain-lain, selain daftar lengkap elemen populasi survei dengan informasi yang akan diteliti.
- b. Rumus yang digunakan relatif mudah.
- c. Mudah diterapkan untuk populasi kecil.

Dalam hal ini peneliti membatasi siswa SMA Al-Amanah Ciwidey hanya kelas XII angkatan 2017 yang populai kelas XII ialah 251. Adapun jumlah sampel yang diambil sebanyak 25% dari jumlah populasi yang ada. Maka nilai dari  $25 \times 251 : 100 = 62.75$  dan dibulatkan menjadi 63 orang responden. Penentuan

populasi dan sampel ini mengacu pada teori yaitu “jika subyeknya besar artinya lebih dari 100 jiwa maka dapat diambil 10%-15% atau 20%-25% atau lebih sesuai dengan kemampuan peneliti”. (Arikunto, 1998:120).

## **6. Teknik Pengumpulan Data**

### **a. Observasi**

Observasi merupakan cara mengumpulkan data dengan mengamati perilaku, peristiwa, atau mencatat karakteristik fisik dalam pengaturan yang alamiah. Observasi bisa terbuka (semua orang tahu bahwa mereka sedang diamati) atau terselubung (tidak ada yang tahu mereka sedang diamati dan pengamat yang tersembunyi). Manfaat dari observasi tertutup yaitu bahwa orang lebih cenderung untuk berperilaku secara alamiah jika mereka tidak tahu bahwa mereka sedang diamati. Namun dapat melakukan observasi terbuka karena masalah etika yang terkait dengan pengamatan terselubung. (Yaumi, et al., 2014:112).

Dalam observasi, peneliti mengamati kondisi lingkungan sekolah, tingkah laku siswa dari cara bersosialisasi dengan teman-temannya dengan guru, yang merupakan menjadi faktor eksternal terbentuknya kemampuan aktualisasi diri siswa.

### **b. Wawancara**

Wawancara (*interview*) adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilaksanakan dengan Tanya jawab baik secara lisan, sepihak, behadapan muka, maupun dengan arah serta tujuan yang telah ditentukan (Djaali dan Muljono, 2004: 27).

Wawancara dilakukan kepada guru bimbingan konseling di SMA Al Amanah yang melakukan konseling kognitif perilaku untuk memperoleh informasi data konseling kognitif perilaku yang dilakukan dan pengaruhnya terhadap aktualisasi diri siswa di SMA Al Amanah Ciwidey.

### **c. Angket**

Angket sering juga diterjemahkan dengan kuesioner dari bahasa Inggris (*questionnaire*), yaitu dokumen yang menanyakan pertanyaan yang sama dari semua individu dalam sampel pertanyaan yang sama dari semua individu dalam sampel penelitian (Borg dan Gall, 2003). Angket digunakan untuk mengetahui kemampuan aktualisasi diri siswa sebelum diberikan rangkaian *treatment* seberapa besar aktualisasi diri siswa setelah diberikan *treatment*. Peneliti memberikan daftar pertanyaan, setiap soal akan diberi lima pilihan jawaban {SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), R (Ragu-ragu), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai)}.

Penelitian ini menggunakan item-item berskala, berupa skala sikap dan dalam pengumpulannya menggunakan Skala Likert. Dengan menggunakan Skala Likert, indikator-indikator yang terukur ini dapat dijadikan titik tolak untuk membuat item instrument yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang perlu dijawab responden (Ridwan, 2012: 27).

Setelah diketahui nilai skor dan jumlah total nilai, maka peneliti memasukkannya ke dalam garis Skala Likert, seperti berikut ini:

**Table 1.1**  
**Bentuk Skala Likert**

<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. (Sugiyono, 2010: 93)

Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

**Tabel 1.2**  
**Skala Penilaian Untuk Pernyataan Positif dan Negatif**

<b>No</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Skor Positif</b>	<b>Skor Negatif</b>
1	Sangat Sesuai	5	1
2	Sesuai	4	2
3	Ragu-ragu	3	3
4	Tidak Sesuai	2	4
5	Sangat Tidak Sesuai	1	5

Untuk menetapkan peringkat dalam setiap variabel penelitian, dapat dilihat dari perbandingan antara skor aktual dan ideal. Skor aktual diperoleh melalui hasil perhitungan seluruh pendapat responden, sedangkan skor ideal diperoleh dari prediksi nilai tertinggi dikaitkan dengan jumlah pertanyaan

kuisisioner dikalikan dengan jumlah responden. Berikut adalah kisi-kisi angket variabel konseling kognitif perilaku dan aktualisasi diri:

**Tabel 1.3**

**Kisi-kisi Angket Variabel Konseling Kognitif Perilaku**

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item
1	Konseling Kognitif Perilaku	Kebutuhan partisipasi dan pengertian yang lebih besar kepada konseli	1. Konselor memberikan partisipasi 2. Konselor mengobservasi terhadap kemajuan konseli 3. Konselor memahami masalah yang sebenarnya bukan sekedar masalah dipermukaan saja 4. Konselor dan konseli perlu bersama-sama menguraikan masalah dan memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang permasalahan yang dialami	1,2,3,4
2		Penjelajahan yang mendalam terhadap pikiran, emosi dan tingkah laku	1. Konselor harus berupaya mengeksplorasi setiap pikiran otomatis, ekspresi, emosi dan tingkah laku yang berhubungan dengan gangguan, 2. Konselor memperbandingkan pikiran otomatis, ekspresi, emosi dan tingkah laku yang berhubungan dengan gangguan, dengan norma masyarakat yang berlaku dan kehidupan nyata	5,6
3		Teknik memperbaiki pola pemikiran yang negative	1. Konselor cognitive behavior harus menyediakan teknik-teknik praktis dan aplikatif demi memperbaiki pola pikir negative. 2. Konselor harus mencoba memberi	7,8,9

			semangat dalam mencari pemikiran-pemikiran yang lebih positif dan rasional. 3. Konselor diharapkan dapat memberikan dukungan kepada konseling untuk tertarik agar membentuk pola pemikiran yang berbeda.	
4		Teknik kombinasi berbagai metode dan model belajar kreatif	<p>Konselor harus mampu bersikap kreatif selama merencanakan metode dan model belajar yang akan diterapkan kepada konseli antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi yang menghasilkan kesimpulan dan pengambilan keputusan</li> <li>• Pencarian bukti-bukti melalui pengalaman langsung dengan maksud mengisi ingatan episodik pasien</li> <li>• Teknik direktif/mengarahkan konseli dalam melakukan pola berpikir yang berbeda</li> <li>• Teknik berbicara pada diri sendiri</li> <li>• Visualisasi masalah dengan gambar, film, internet, dan lain-lain</li> <li>• Dan bentuk-bentuk experiential lainnya.</li> </ul>	10,12, 13,14,
5		Lebih sensitive terhadap kebutuhan konseli	<p>1. Konselor harus mampu mengendalikan proses konseling tanpa mengabaikan kebutuhan konseli.</p> <p>2. Konseli harus dibuat sedemikian rupa agar tertarik dan mempercayai pola pemikiran baru yang positif dan rasional tanpa merasa terpaksa.</p> <p>3. konselor wajib bersikap jujur pula apabila</p>	15,16, 17

			ternyata konseli sebenarnya memang tidak memerlukan konseling.	
6		Bantuan dan dukungan bahwa pola pikir yang baru dapat memberikan kehidupan dan fungsi pribadi yang lebih baik.	1. konselor perlu memberikan dukungan semangat yang lebih banyak lagi demi membuktikan bahwa proses konseling akan memberikan hasil yang efektif dalam mengatasi gangguan. 2. Konselor dapat memilih teknik dukungan yang kreatif 3. Konseli diyakinkan bahwa ia akan memiliki kehidupan dan fungsi pribadi yang lebih baik dalam waktu yang singkat setelah ia berhasil merestrukturisasi cara pandang, perasaan, dan perbuatannya.	18,19, 20
7		Sesi terapi yang fleksibel	Efisiensi terapi menjadi 5-6 sesi diharapkan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi.	21

(Putranto, 2016:229-235)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG

Tabel 1.4

## Kisi-kisi Angket Variabel Aktualisasi Diri

No.	Variabel	Karakteristik	Indikator	Item
1	Aktualisasi Diri	Mampu melihat realitas secara lebih efisien	1. Mampu mengenali kebohongan, kecurangan, atau kepalsuan orang lain 2. Mampu menerima kenyataan meskipun tidak sesuai harapan	1,2
2		Penerimaan	1. Menerima kekurangan dan kelebihan diri	3,4,5



		terhadap diri sendiri dan orang lain apa adanya	sendiri 2. Toleransi terhadap kekurangan dan kelebihan orang lain 3. Membuka diri terhadap kritikan, saran, ataupun nasehat dari orang lain terhadap dirinya.	
3		Spontanitas, kesederhaan dan kewajaran	1. Berprilaku wajar, sederhana dan spontan tanpa berpura-pura dan dilebih-lebihkan 2. Berani mengemukakan pendapat meskipun bertentangan dengan lingkungan	6,7,8
4		Terpusat pada persoalan	1. Lebih memusatkan perhatian pada masalah dibandingkan diri sendiri 2. Peduli pada masalah yang terjadi diluar diri sendiri 3. Lebih memandang tugas anda adalah sebagai tanggung jawab, atau kewajiban	9,10,11
5		Otonomi, kemandirian terhadap kebudayaan dan lingkungan	1. Mampu bertahan terhadap segala persoalan yang mengguncang tanpa putus asa 2. Mampu melakukan apapun dan kapanpun tanpa dipengaruhi oleh lingkungan (situasi dan kondisi)	12,13
6		Penghargaan yang selalu baru	1. Menghargai hal-hal yang baik dalam kehidupan 2. Menghargai apa yang dimiliki tanpa mengeluh bosan dengan apa yang dimiliki	14,15
7		Kesadaran sosial	Merasa empati, iba kasih sayang, dan ingin membantu orang lain	16
8		Hubungan	1. Mampu menjalin hubungan yang baik	17,18

		interpersonal	dengan orang lain 2. Menjalin hubungan yang akrab penuh rasa kasih sayang	
9		Demokratis	Bergaul dengan siapapun meskipun berbeda penggolongan, etnis, agama, suku, ras, status sosial, ekonomi, dsb.	19
10		Rasa humor yang bermakna dan etis	Hanya tertawa pada humor yang tidak mengandung unsur hinaan, ejekkan, merendahkan orang lain.	20
11		Kreativitas	Mampu melakukan inovasi-inovasi yang spontan, asli, tidak dibatasi lingkungan maupun orang lain	21
12		Independensi	1. Mampu mempertahankan pendirian dan keputusan yang diambil 2. Pendapat orang lain hanya berupa saran yang menjadi bahan pertimbangan	22,23
13		Pengalaman puncak	Senantiasa bersifat jujur, ikhlas, bersahaja, tulus, dan terbuka	24

(Maslow, 1970 dalam J. Feist&Feist 2010: 345-350)

## 7. Validitas dan Reliabilitas

Suatu instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang akan diukur dan dapat mengungkapkan data dari variable yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2007). Hasil  $r$  hitung kita bandingkan dengan  $r$  tabel dimana  $df=n-2$  sebagai sig 5%. Jika  $r$  tabel  $<$   $r$  hitung maka valid (Arikunto, 2007).

Uji validitas dilakukan kepada *non sample* sebelum kepada sample sesungguhnya dengan menggunakan jumlah responden 103 orang, maka nilai  $r$

table dapat diperoleh melalui *table r product moment pearson* dengan  $df = n-2$ , maka berlaku aturan kriteria uji :  $R_{hitung} > R_{tabel}$ .

Langkah yang digunakan dalam SPSS adalah sebagai berikut :

- 1) Analyze > Scale > Reliability Analysis.
- 2) Masukkan p1, p2, p3, dst ke kotak item.
- 3) Klik statistics > Beri tanda  $\checkmark$  pada Scale if item deleted
- 4) Klik Continue
- 5) Klik OK

Reliabilitas adalah ketetapan suatu tes apabila diteskan kepada subyek yang sama. Untuk mengetahui ketetapan ini pada dasarnya dilihat dari kesejajaran hasil. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui ketetapan suatu tes terdapat kriteria yang berada diluar tes (*consistency external*) dan yang ada pada tes itu sendiri (*consistency internal*).

Uji reliabilitas bertujuan untuk menguji konsistensi pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur bila dilakukan secara berulang. Uji reliabilitas menggunakan metode *alpha cronbach*. Jika koefisien *alpha cronbach* lebih besar dari 0,7 maka item pernyataan dinyatakan reliable (Arikunto, 2007).

## 8. Teknis Analisis Data

Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik analisis deskriptif, yaitu data yang dihasilkan dari wawancara dengan guru BK dan peserta didik. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu dengan cara memproses yang didapat dari hasil survey melalui kuisioner pada lembar kode, kemudian distribusi frekuensi disusun untuk tiap-tiap variabel penelitian dan merupakan bahan dasar

untuk analisis berikutnya. Dan dengan cara diolah kedalam skor frekuensi melalui proses sebagai berikut:

- a. Membuat kolom dengan skor item, skor tanggapan responden, dan total skor.
- b. Mencari yang diobservasi dengan cara sejumlah total dari setiap alternative jawaban.
- c. Mencari keseluruhan skor dengan menjumlahkan total dari setiap alternatif jawaban.
- d. Setiap soal mempunyai 5 alternatif jawaban yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (SS).
- e. Untuk mencari persentase skor masing-masing jawaban menggunakan rumus:

$$\% \text{ Skor Aktual} == \frac{\text{Skor Aktual}}{\text{Skor Ideal}} \times 100\%$$

**Gambar 1.2** Skor Aktual

(Sugiono, 2010: 95)

Skor aktual adalah jawaban seluruh responden atas kuesioner yang telah diajukan. Skor ideal adalah skor atau bobot tertinggi atau semua responden diasumsikan memilih jawaban skor tertinggi.

Penjelasan bobot nilai skor aktual dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.5**  
**Bobot Nilai Skor Aktual**

No	% Jumlah Skor	Kriteria
1	20.00% - 36.00%	Tidak Baik
2	36.01% - 52.00%	Kurang Baik
3	52.01% - 68.00%	Cukup
4	68.01% - 84.00%	Baik
5	84.01% - 100%	Sangat Baik

(Umi Narimawati, 2007:85)

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya yaitu analisis data. Analisis data merupakan penyederhanaan data kedalam proses-proses yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan melalui penyusunan kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang pelaku yang diamati (Arikunto, 2013). Dalam penelitian ini akan menggunakan alat bantu *SPSS Versi 20* untuk mempermudah dalam mengelola data berupa angka-angka yang diperoleh dari hasil kuisisioner. Kemudian peneliti melakukan beberapa pengujian sebagai berikut:

#### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu data untuk mengetahui langkah-langkah yang digunakan selanjutnya. (Susetyo, 2012 : 189-190). Dalam uji normalitas ini peneliti menggunakan SPSS 20. Dapat dilihat dari kriteria *Asmp Sign (1-tailed)* atau  $P_{\text{value}}$  dan  $\alpha$ , dengan  $\alpha$  sebesar 5% atau 0,05, dengan kriteria jika  $P_{\text{value}} \geq \alpha$  maka data dinyatakan berdistribusi

normal, sebaliknya jika  $P_{\text{value}} \leq \alpha$  maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal.

Adapun hipotesis yang diajukan pada uji normalitas sebagai berikut:

$H_0$  : Data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

$H_1$  : Data tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Menurut kariadinata (2011: 59) jika tidak berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan tes median.

## 2) Uji Korelasi

Uji Korelasi yang digunakan adalah Uji korelasi *Product Moment Pearson*. Kegunaan korelasi *product moment pearson* adalah sebagai berikut :

- a) Untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dan Y.
- b) Untuk menyatakan besarnya sumbangan (pengaruh) variabel satu terhadap yang lainnya dinyatakan dengan persen.

## 3) Uji Regresi Sederhana (Uji t)

Regresi secara umum adalah sebuah alat statistik yang memberikan penjelasan tentang pola hubungan antara 2 variabel atau lebih. Dalam analisis regresi dikenal 2 jenis variabel yaitu variabel dependen yang dinotasikan dengan Y variabel independen yang dinotasikan dengan X. Tujuan dari analisis regresi adalah untuk mengestimasi parameter model yang menyatakan pengaruh hubungan antara variabel X dan variabel Y. Berikut langkah-langkah menguji regresi sederhana dengan SPSS versi 20: *Analyze* → *Regression* → *linear*.

## 4) Koefisien determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel X (konseling kognitif perilaku) terhadap variabel Y (aktualisasi

diri siswa). Koefisien determinasi dihitung dengan menggunakan SPSS versi 20 menggunakan langkah-langkah: Klik *Statistic* → ceklis pada model *Fit, R Square change, Part Partial Corelation* → *Continue*.

### 5) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian pada SPSS dengan taraf signifikan 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*linearity*) kurang dari 0,05. Adapun caranya yaitu:

- a) *Analyze* → *Compare Means* → *Means*.
- b) Klik Variabel Y ke kotak *dependent list*, klik Variabel X ke kotak *independent list*.
- c) *Options*, pada *statistic First Layer* → Klik *Test for linearity* → *Continue*.
- d) *OK*.